

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和6年6月19日(水)

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

今月から、各学校へ給食時間の指導にまわっています。6月は、小学1年生に野菜についての指導、中学1年生には成長期に必要な栄養素(量)について指導をします。数クラスに指導に行きましたが、野菜が苦手だという児童も野菜のかけら一つ残さずにしっかりと食べている様子も伺えました。これからも食べてほしいと思います。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

歯と口の健康週間ということで、島原市立第四小学校では、かむことを意識して食べることができるよう、養護教諭と協力して指導を行っています。1年生、2年生、6年生においては、かみかみセンサーというかむ回数をカウントしてくれる機械を使用して、かむことを意識させました。よくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかったようです。これからも、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

『たべもののあじがよくわかったひと～？』
『は～い！！』(たくさん手を挙げていました)



「かみかみセンサー」を使ってかむことを意識して食べました。

よくかむことができるメニューの一つとして、6月4日(火)に「大豆と小魚の揚げ煮」を出しました。おいしいと言ってよく食べていました。レシピを紹介します。

給食レシピ



「大豆と小魚の揚げ煮」



6/4の献立

米粉パン
牛乳
カレーうどん
大豆と小魚の揚げ煮

【分量(4人分)】

- ・水煮大豆 30g
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・煮干し 15g
- ・揚げ油 適量
- ◎砂糖 小さじ1強
- ◎濃口醤油 小さじ1/2
- ◎みりん 小さじ1/3
- ◎水 小さじ2
- ◎いりごま 小さじ1

- ① 大豆にかたくり粉をつけて揚げる。煮干しは素揚げする。
- ② ◎の調味料を煮詰める。
- ③ 揚げた大豆と煮干しを②のたれにからめる。

学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



気温も湿度も高くなる時期です。安全に給食が食べられるように、各学校での給食の準備でも清潔な服装(髪の毛や爪なども含む)、手洗いの徹底をよろしくお願いいたします。